

Мосметод : [интернет-портал]. URL: [https://mosmetod.ru/files/metod/SPO/docx\\_spo/metod-recomend-yrok-dobroti.pdf](https://mosmetod.ru/files/metod/SPO/docx_spo/metod-recomend-yrok-dobroti.pdf) (дата обращения: 11.11.2019).

2. Дошкольники и школьники поддержали акцию «Зажги синим» : [Электронный ресурс]. URL: <https://xn-80acgfbssl1azdqr.xn--/> (дата обращения: 11.11.2019).

3. В Екатеринбурге вновь стартовал социальный проект «На урок — вместе» : [Электронный ресурс]. URL: <https://123ru.net/smi/> (дата обращения: 11.11.2019).

**С. Н. Хомова**

*Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Ресурс»,  
Екатеринбург*

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

*Ключевые слова:* нарушения зрения; физическое развитие; реабилитация.

*Введение.* Школьные годы — один из важнейших периодов в развитии человека, его становлении как активного члена общества. Это период активного роста и совершенствования двигательных умений и навыков. Значимую роль в этом играет физическое воспитание, результаты которого зависят от обоснованного применения средств и методов физической культуры. Для этого необходимо учитывать возрастные, половые и личностные особенности детей и подростков, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития.

Для детей с нарушениями зрительных функций характерна низкая двигательная активность, вследствие чего у них отмечаются меньшая выносливость и работоспособность. Когда потребность в движении не удовлетворяется, наступает гиподинамия, которая является причиной изменений со стороны ЦНС, крово- и лимфо-

обращения, мышечной системы, обменных процессов и т. д. Следствие этого — ранние вторичные отклонения в психофизическом развитии детей: нарушения опорно-двигательного аппарата, снижение функционального состояния физиологических систем организма, ослабление познавательных процессов (восприятия, воображения, наглядно-образного мышления и др.), изменения в физическом развитии и развитии двигательных функций (нарушения быстроты, точности, координации), ограничения в овладении социальным опытом [1].

*Материалы и методы.* Ведущее место в укреплении здоровья детей с ограниченными возможностями занимает система физического воспитания оздоровительной направленности. Правильный подбор физических нагрузок вызывает в организме положительные реакции, оптимизирующие функциональное состояние его систем. Методы обучения для детей с нарушениями зрения различны и подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, физической подготовки, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением. У слепых и слабовидящих основными формами восприятия являются осязательно-двигательное и зрительно-двигательно-слуховое. Они способны одновременно воспринимать одно-два движения или отдельные элементы движений. Поэтому в работе с детьми, имеющими нарушения зрения, используются прежде всего такие методы, как словесные (объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседа), звуковой, метод наглядности (используется наглядность зрительная, а при отсутствии зрения — осязательная) [2]. Наглядность обязательно должна сопровождаться словесным описанием. Для детей слепых и слабовидящих применяют озвученные мячи, мячи с веревочкой, которая крепится к поясу, и ребенок, потерявший мяч, имеет возможность без посторонней помощи его поднять. Доказана и эффективность метода стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движения, помогать избавляться от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

*Результаты.* Составлена и адаптирована рабочая программа физкультурно-спортивной направленности для детей с нарушениями зрения с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Эта программа направлена на формирование уверенности в себе, умения довести начатое дело до конца, самостоятельности, упорства и целеустремленности. Также в результате систематических занятий у детей с нарушениями зрения наблюдались улучшение функционального состояния нервной системы, снижение напряженности двигательного аппарата. Благодаря занятиям физической культурой учащиеся активно принимают участие в различных спортивных мастер-классах, олимпиадах, праздниках.

*Заключение.* Применение методов физической реабилитации к детям с нарушениями зрения позволяет значительно изменить показатели их психофизического состояния [3]. Занятия физической культурой направлены на всестороннее развитие, подготовку детей к самостоятельной жизни, включение их в трудовую деятельность, удовлетворение потребности в движении, развитие навыков общения и т.д. Условием достижения положительного результата является сознательность. Только сознательное и активное участие ребенка в процессе реабилитации создает необходимый психоэмоциональный фон и психологический настрой, что повышает эффективность применяемых мероприятий.

---

1. Воронина М. А, Коскина В. Ф. Программы школ для слепых. М. : Просвещение, 1971. 280 с.

2. Академия педагогического мастерства : [сайт]. URL: <https://www.pedacademy.ru/categories/1/articles/513> (дата обращения: 29.09.2019).

3. Казакова Т. Н. Технологии здоровьесбережения в образовательном учреждении. М. : Чистые пруды, 2007. 29 с.